La santé en bref

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 86

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LA SANTÉ EN BREF

750

LE NOMBRE DE MOTS QU'IL FAUDRAIT ÉCRIRE, CHAQUE MATIN, POUR SE DÉBARRASSER DE SES ANGOISSES

AVC Un risque réduit pour les mangeurs d'œufs

Accusés d'augmenter le cholestérol, les œufs seraient bons pour la santé. Ainsi, en manger un par jour réduirait les risques d'AVC de 12%. Plusieurs études montrent, par ailleurs, qu'ils sont une excellent source d'antioxydants, de protéines ainsi que de vitamines E, D et A.

Cerveau Bâiller est bon pour la matière grise

Le fait de bâiller a une autre utilité que celle de nous signifier d'aller au dodo et de nous détendre la mâchoire. Ce mouvement réflexe ferait aussi grossir le cerveau. Selon des scientifiques américains, un soudain afflux d'air frais dans les poumons favoriserait, en effet, le renouvellement du sang dans notre matière grise et permettrait aussi d'en réguler la température.

Alimentation Le saumon bio mal noté

Allons bon, on croit se faire du bien et… Le magazine *60 millions de consommateurs* a analysé des pavés de saumon provenant d'Irlande, de Norvège ou d'Ecosse. Surprise, le saumon «conventionnel» apparaît plus vertueux que le bio en termes de contamination (mercure et arsenic), quand bien même on reste très en deçà des limites légales. Cela dit, les plus inquiets peuvent se rabattre sur les saumons fumés encore plus pauvres en contaminants.

Migraines Gare aux épinards et à la charcuterie!

Epinards, chocolat, vin, fromage et charcuterie sont régulièrement montrés du doigt par les migraineux. Il semble en effet que la flore intestinale des personnes sujettes aux migraines est plus riche que la normale de certaines bactéries se nourrissant notamment de nitrates. Or, ces derniers, se transformant, sont susceptibles de déclencher des maux de tête.

Homéopathie Attention à la publicité mensongère

Les Etats-Unis ne rigolent plus sur le sujet. Dorénavant, les remèdes homéopathiques devront prouver leur efficacité. Dans le cas contraire, ils seront poursuivis pour «publicité mensongère». En clair, les industriels ne pourront plus faire mention d'une quelconque efficacité, tant que celle-ci n'aura pas été prouvée par des études cliniques. Mais les laboratoires auront toujours la possibilité de commercialiser leurs granules en apposant la mention: «Il n'existe aucune preuve scientifique que ce produit est efficace.»

10 conseils réussir sa

Plus économique que chez le quand on en a envie, toutes

1 **Soyez au clair** sur la couleur recherchée. Vous souhaitez simplement planquer vos cheveux blancs? Optez pour une teinte la plus proche possible du naturel. Vous hésitez entre deux nuances? Choisissez la plus claire. Et, si vous avez envie de profiter de ce geste pour changer radicalement de couleur, faites quelques essais — avec une perruque, une simulation photo — ou demandez conseil à un pro, quitte à réaliser la première teinture dans un salon, puis à prendre le relais. Tous les tons ne vont pas à tout le monde, question de carnation et de la couleur des yeux. On peut toutes porter du roux, mais un acajou sera idéal avec des yeux et une peau foncés, un cuivré, avec une peau claire et des yeux noisette ainsi qu'un blond vénitien avec une peau et des yeux clairs.

2 **Faites votre bilan** capillaire. S'ils sont en mauvais état (fourchus, secs), un passage par la case coupe s'impose. Une coloration, si naturelle et douce soit-elle, a un effet desséchant.

3 **Ne vous lavez pas** les cheveux avant, la teinture sera plus facile à appliquer. Et, si votre cuir chevelu est sensible, le sébum le protégera de la grattouille.

4 **Achetez suffisamment** de produit: deux emballages pour une chevelure mi-longue. Au pire, vous l'utiliserez ultérieurement, ce sera toujours mieux que de courir au supermarché en peignoir…

5 **Prévoyez du temps.** Une bonne heure au minimum. Et du calme. Idéalement, faites-vous aider par une amie.

igorr1, olgaecat et DR